

(別紙5)

整理番号 2022P-134  
補助事業名 2022年度 障がいを持つ人が幸せに暮らせる社会を創る活動 補助事業  
補助事業者名 特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構

1 補助事業の概要

(1) 事業の目的

孤立しがちな精神疾患をもつ当事者やその家族、精神保健福祉従事者、支援者、医療機関従事者および一般の方に対して、冊子体及び電子媒体啓発誌を通じて、精神障害に対する正しい知識の普及啓発を行い、経験を持つ当事者からのメッセージや科学的根拠のある有効な情報を得ることで、自ら主体的に希望する生き方を追求する当事者を増やすことを目的とする。また、その目的を達成していくことで、リカバリー志向活動と支援文化の浸透を図り、精神保健福祉の増進に寄与することを目的とする。

(2) 実施内容

1) 冊子体啓発誌及び電子媒体ウェブマガジン「こころの元気+」の発行

①冊子体啓発誌「こころの元気+」の発行

→ [https://www.comhbo.net/?page\\_id=104](https://www.comhbo.net/?page_id=104)

- ・発行部数：毎月 8,000 部×12 ヶ月
- ・対象：精神疾患を持つ当事者とその家族、医療機関従事者、支援者、精神保健福祉関係者および一般の方
- ・内容：精神疾患に関して科学的に根拠のある情報や当事者や家族の体験談等の最新情報を掲載した。2022 年度は「病気の症状」「対応法」「家族・人間関係」「医療・病気」「生き方」「薬」「お金」「睡眠」など、多岐にわたるテーマを特集した。
- ・様式：B5 版 64 頁

②電子媒体啓発誌ウェブマガジン「こころの元気+」電子版の発行

→ [https://www.comhbo.net/?page\\_id=104#densi](https://www.comhbo.net/?page_id=104#densi)

- ・毎月 15 日公開

③動画作成及び配信

- ・動画「あんなとき こんなとき じょうずにかわす怒りの気持ち」  
(2022 年度作成：7 本 (⑩～⑯))

→ [https://www.comhbo.net/?page\\_id=28985](https://www.comhbo.net/?page_id=28985)

視聴者数は別紙参照

2) 冊子体啓発誌のグループ活用等促進・普及

①こころの元気+活用セミナー「こころの元気+まつり」

- ・1 回目 2022 年 10 月 29 日(土) オンライン開催 参加者 563 名

→ [https://www.comhbo.net/?page\\_id=34666](https://www.comhbo.net/?page_id=34666)

- ・2 回目 2023 年 3 月 21 日(土) 会場&オンライン開催

→ [https://www.comhbo.net/?page\\_id=36049](https://www.comhbo.net/?page_id=36049)

会場：エッサム神田ホール 2 号館 3 階・大会議室

(別紙5)

(東京都千代田区神田鍛冶町 3-24-5)

参加者 会場 28 名 オンライン 167 名 合計 195 名

- ・対象：「こころの元気+」を読んだことがある方、今後読みたい方、グループで活用している方および、グループ活用してみたい方
- ・参加形態：1回目 オンライン開催 (Zoom ウェビナー (参加者が映らない形))  
2回目 会場&オンライン開催
- ・内容：1回目 「こころの元気+」連載「身体・脳・こころを整える」筆者、尾崎紀夫さんが身体合併症について伝え、事前に寄せられた質問に回答した。  
2回目 「こころの元気+」連載「あんなとき、こんなとき！ じょうずにかわず怒りの気持ち」筆者、安保寛明さんが「怒り」とのじょうずなつきあい方をお伝えし、当日に寄せられた質問にお答えした。

②活用方法ガイドブック作成

- ・対象：精神疾患を持つ当事者とその家族、支援者、医療機関・精神保健福祉従事者、教育関係者、啓発誌をグループ活用している方および、グループ活用したい方
- ・内容：過去2年間作成した活用パンフレットを元に、冊子体啓発誌及び電子媒体ウェブマガジン「こころの元気+」を活用して、信頼がおける情報や精神疾患を持つ方の声などを見つけるためのガイドブック。
- ・様式：A5 版 4 頁
- ・作成部数：10,000 部

③評価調査(ニーズ・モニタリング評価調査)の実施

2022 年度より「精神疾患の予防と回復」の授業が高等学校で開始され、また新型コロナウイルスの流行により、若者のメンタルヘルスに関する課題も多く、これらに対応に関連した信頼できる情報の必要性がますます高まっている。さらに、困ったときに支援を求めることができるよう、相談力・受援力を高めることも重要である。このような観点から、高等学校に勤務されている養護教諭ならびに保健体育教諭の方を対象に、アンケートを実施した。

2 予想される事業実施効果

1) 冊子体啓発誌及び電子媒体ウェブマガジン「こころの元気+」の発行

①冊子体啓発誌「こころの元気+」の発行

これまで発行してきた冊子体啓発誌「こころの元気+」は、1冊の頁数が64頁、創刊号から2023年4月号(第194号)までの総頁数は12,416頁となり、科学的根拠に基づく膨大な量の情報を提供してきた。

近年、紙媒体出版物の売上が減少し、電子媒体の売上が増加している傾向がある。多くの情報をWEBから入手できるようになり、当団体でもWEBによる情報発信を進めている。

しかし、気軽に情報を得られるようになった反面、WEB上には多くの情報があふれており、科学的根拠に乏しいものも見受けられる。情報リテラシー能力が求められるようになっており、多様な情報を取捨選択する能力を身につける必要があるが、孤立しがちな当事者には困難である。また、当事者や高齢のご家族など、WEB環境を利用できず、活用が困難な方が多く、冊子体啓発誌の利用を希望する方が多い。

今後、ますます情報収集能力の格差が広がり、WEBを利用できる方は情報を容易に得

## (別紙5)

られる反面、利用できない方は社会から取り残され、孤立が深まるという、2極化が進むと思われる。

それゆえ我々は今後も冊子体啓発誌を発行し続け、どんな環境の方にも科学的根拠に基づく正しい情報を届ける事業を継続し続けるのと同時に、WEBによる情報提供にも力をいれ、両者の利点を融合させた効果的な啓発活動を展開していきたい。

### 2) 冊子体啓発誌のグループ活用等促進・普及

冊子体啓発誌の利点は大人数でグループ活用がしやすい点である。有効な活用方法を提案するため、年に2回活用セミナーを開催し、多くの参加者に恵まれた。

この3年、新型コロナウイルス感染症拡大の影響から、オンラインでのイベント開催が主流となってきたが、ようやく社会は落ち着きを見せはじめている。2023年度は会場で開催するが、遠方の方のためにオンライン中継も行う。精神疾患を持つ当事者や家族、支援者、医療機関従事者など、幅広い立場の方が知識や経験を交流する機会を作り、啓発誌の活用方法を共有しあうことで、効果的な情報収集と活用能力が高まることが期待できる。この活事業が進展すると、孤立から他者とのつながりが生まれ、今後、リカバリー志向活動・サービスを推進していくためのネットワークが構築されていくことが期待できる。

また、2022年度より「精神疾患の予防と回復」の授業が高等学校で開始されたことに伴い、啓発誌の活用方法調査を初めて行った。教育現場でも新型コロナウイルスの流行により、若者のメンタルヘルスに関する課題も多く、これらに対応するために信頼できる情報の必要性がますます高まっており、今回は12都道府県の高等学校の養護教諭と保健体育教諭宛てに、メンタルヘルスに関する相談の実際や関連情報の必要性について、また、「精神疾患の予防と回復」の授業を行う際の課題や、生徒が関心をもつ内容などについて伺ったが、教育現場での実際の様子やニーズを把握することができた。2023年度は他県へのアプローチを増やしていき、学校教育現場へのリカバリー理念の広がりや、リカバリー試行サービスの普及に貢献していきたい。

当団体では「リカバリー」の概念とリカバリー志向活動・サービスの普及の普及を目的とし、冊子体および電子媒体の啓発誌の発行を基盤にして、深刻なニーズを持つ当事者等だけでなく、専門職・市民など幅広い層の関係者に対して、科学的根拠に基づくリカバリー志向サービスとその文化を、日本社会の中に広く浸透・普及させることを目指して活動してきた。この活動を継続することで、従来からの入院医療中心のサービス提供体制から、当事者が望むサービスへ促す流れになることが期待される。

さらに将来的に、正しい知識の普及啓発と精神障害者への認識不足や誤解を払拭することができ、精神障害をもつ人たちが主体的に生きて行くことができる社会のしくみづくりという社会的課題の達成が期待される。

### 3 補助事業に係わる成果物

#### (1) 補助事業により作成したもの

- 1) 冊子体精神障害啓発冊子「こころの元気+」  
毎月8,000部発行(8,000部/月×12回/年)  
→ [https://www.comhbo.net/?page\\_id=104](https://www.comhbo.net/?page_id=104)

2022年 5月号 特集「私の具合が悪いとき」  
6月号 特集「相談力を高めたい」

(別紙5)

- 7月号 特集「家族まるごとって何ですか？」
- 8月号 特集「当事者と医師が伝えるうつ」
- 9月号 特集「脳の疲れをとる」
- 10月号 特集「つながるって大変」
- 11月号 特集「これって私だけ？」
- 12月号 特集「涙が止まらない」
- 2023年 1月号 特集「私にできること」
- 2月号 特集「聞けなかった薬の話」
- 3月号 特集「睡眠と生活のリズム」
- 4月号 特集「働くことのハテナ」



啓発誌「ココロの元気+」5月号



啓発誌「ココロの元気+」6月号



啓発誌「ココロの元気+」7月号



啓発誌「ココロの元気+」8月号



啓発誌「ココロの元気+」9月号



啓発誌「ココロの元気+」10月号



(別紙5)



啓発誌「ココロの元気+」11月号



啓発誌「ココロの元気+」12月号



啓発誌「ココロの元気+」1月号



啓発誌「ココロの元気+」2月号



啓発誌「ココロの元気+」3月号



啓発誌「ココロの元気+」4月号

2) 電子媒体啓発冊子「ココロの元気+」電子版

→ [https://www.comhbo.net/?page\\_id=104#densi](https://www.comhbo.net/?page_id=104#densi) (URL)

3) 動画作成及び配信

- ・動画「じょうずにかわす怒りの気持ち」

→ [https://www.comhbo.net/?page\\_id=28985](https://www.comhbo.net/?page_id=28985) (URL)

4) 「ココロの元気+」活用パンフレット

→ <https://www.comhbo.net/wp-content/uploads/2023/06/katsuyoupamphlet2022.pdf> (URL)

(2) (1) 以外で当事業において作成したもの

(別紙5)

- ・メンタルヘルス相談等に関するアンケート◆養護教諭の方用◆
- ・メンタルヘルス相談等に関するアンケート◆保健体育教諭用◆
- ・「こころの元気+」活用セミナー開催案内チラシ  
→ [https://www.comhbo.net/?post\\_type=infomations&p=6743](https://www.comhbo.net/?post_type=infomations&p=6743) (URL)

4 事業内容についての問い合わせ先

団 体 名： 特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構  
(トクヒ)チイキセイシンホケンフクシキコウ)

住 所： 〒272-0031 千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F

代 表 者： 代表理事 宇田川 健 (ウダガワ ケン)

担 当 部 署： 事務局 (ジムキョク)

担 当 者 名： 事務局長 寺本 育男 (テラモト イクオ)

電 話 番 号： 047-320-3870

F A X： 047-320-3871

E - m a i l： pr@comhbo.net

U R L： <https://www.comhbo.net>